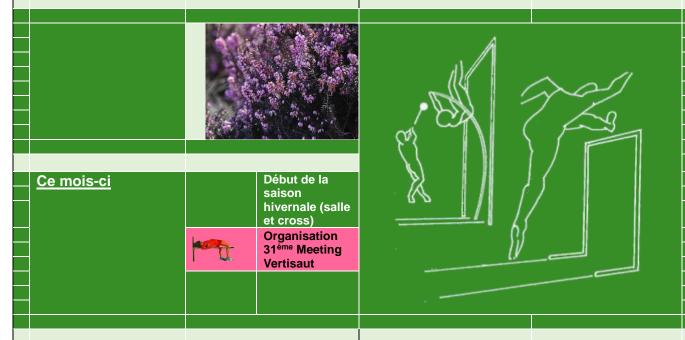
Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel!

Novembre 2024 Infos Catégories CA et plus âgées



Les informations mensuelles d'Athlé Lauragais Olympique se scindent en deux livrets :

- Les informations concernant chacun des groupes de catégories d'âges ayant à respecter les mêmes règles de la FFA (présent livret)...
- Les informations générales, qui décrivent la vie du club, conseillent, approfondissent les règles de l'athlétisme et ses méthodes d'entraînement.

Des informations ciblées à court terme rappellent les rendezvous les plus importants

Table des matières				
Thème	Sujet traité	Page		
	Table des matières	1		
Repères		2		
		Į		
Résultats aoûit				
Manifestations à venir		3		
Horaires				
d'entraînement				

Le mois prochain	Des championnats
	Les vacances de fin d'année et pas que



Correspondant : Daniel Rousseau Tél : 06 87 91 11 54

Internet: https://www.athle-lauragais-olympique.com/

Courriél: athlelauragaisol@gmail.com

N° Siret: 441 447 323 00029



légende (principe, couleurs et sigles utilisés) Repères pour trouver ce qu'on cherche : label rouge championnat violet légende (lieux d'entraînements) Dans ce qui suit, il est fait référence à tous types de manifestations o Pour un championnat, la couleur de fond des autres colonnes dépend de auxquelles participent les athlètes en dehors des séances d'entraînement (*),(***) Attention, voir annotations ci-dessous la zone d'où viennent les participants : (réunions, courses sur route, compétitions sur piste, en salle ou en milieu Dans la présentation des horaires, naturel : c'est généralement précisé dans la colonne « manifestation »...). Département bleu Région Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendezorange Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon : vous été comme hiver. Nation blanc International iaune • les catégories d'âge auxquelles elles s'adressent. Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous La couleur des lettres indique si les manifestations sont • Le niveau de performance qu'on espère y trouver (Simple rencontre ou ou blanc selon que le fond est sombre en été seulement programmées (noir Animation (indiqué par une lettre) ou clair), voire sur fond blanc, simplement prévues (rouge) ou Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous Ces niveaux peuvent donner lieu dans la colonne « niveau » à une couleur en discussion (bleu). en hiver seulement Niveau Champt de fond pour un: Présentation habituelle : ce qui est programmé Pas Championnat Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs. D Niveau Dép 31, 32, 82 Types manifestations A= «Animation» F= «Formation» Entraînements des CA et catégories plus (D.R.N.I) Rég Occitanie âgées R= «Réunion» S= «Stage athlètes» Ν Champ National FFA X= «Compétition» Label Période du 10 septembre au 23 octobre International Sigle Athlète né(e) Autre Catégorie Quand Où Pour qui et Quoi) Horaires (sigle Seules les catégories Esoirs et plus âgée(e)s peuvent tout faire. de 18 heures 30 à 20 heures MARDI (Saison 2024 2025) de les catégories cadet(te)s et Juniors étant limitées dans les distances et les CA 2008 2009 Au stade municipal de Revel U18 Cadet(te) dénivelés des courses. Les hauteurs d'obstacles et les poids d'engins de JU U20 Junior 2006 Course à pied avec Jean Pierre RAOUL lancer peuvent différer d'une catégorie à l'autre. ES U23 2003 Toutes activités avec Kévin BENALI et Eric MENARD Espoir 2005 Toutes ces catégories peuvent éventuellement se qualifier jusqu'au niveau SE Sénior 1991 2002 MERCEDI de 18 heures à 19 heures 30 international... Les Masters peuvent participer à certaines manifestations MA Au stade municipal de Revel dans la salle omnisports N°1 Master 1990 et avant internationales sans avoir besoin de se qualifier. de Revel A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches Manifestation de 5 ans (M0, M1, M2, etc) Date Niveau Pour les CA et JU * Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Résultats CA et plus d'octobre 2024 Daniel Rousseau 10 km : 80ème, Damien BEAURY est 54ème SEM en 38mn23s Di 13 octobre 10km et Semi Tournefeuille(31) 189ème, Eric MENARD est 3ème M3M en 38mn23s **JEUDI** de 18 heures 30 à 20 heures 197ème, Véronique LEBLOND est 1ère M4F en 44mn14s Course à pied avec Jean Pierre RAOUL 505ème. Anissa ZAOUCHE est 31ème M0F en 51mn52s de 20 heures à 22 heures **JEUDI** 873ème, Anissa ZAOUCHE est 31ème M0F en 1h04mn27s Dans la salle omnisports N°2 de Revel et autour 874ème, Jean Pierre RAOUL est 4ème M8M en 1h04mn27s Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Semi-marathon: 41ème Lionel DUPUY est 4ème m2m en 1h21mn49s... Rousseau DIMANCHE de 09 heures 30 à 12 heures Au stade municipal de Revel ou sur site naturel ou sur route Course à pied avec Jean Pierre RAOUL Attention : les lieux indiqués sont les lieux de rendez vous en début d(entrainement ; tout ou partie de l'entraînement peut être déplacé en cours * avec le groupe des BE MI

Di 03 novembre Di 10 novembre Di 27 novembre Di 28 novembre Di 28 novembre Di 28 novembre Di 28 novembre Di 29 novembre Di 29 novembre Di 20	Calendrier		CA et plus principales manifestations à venir		
Di 10 novembre Toulouse metropole run experience Toulouse (31) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) Toulouse (31) N Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes) N Toulouse (31) N Toulouse (31)	Date	Manifestation		Niveau	
run experience Cross Jean Vidal Di 17 novembre Cross René Arcuset Di 24 novembre Cross Hubert André Cross René Arcuset Di 25 novembre Cross Hubert André Cross A632 Plaisance du Touch (31) Sa 07 Ch Dep Lancers Longs 31 32 82 CA et + Di 08 décembre Cross de Muret Di 08 décembre Cross de Muret Di 08 décembre Cross de Muret Di 08 décembre Cross de Blagnac Di 15 décembre Cross de Muret Antalya (Turquie) Di 10 de decembre Cross de Muret Di 10 de decembre Di 15 décembre Cross de Muret Di 15 décembre Di 15 décembre Cross de Muret Di 15 décembre Di 16 decembre Cross de Muret Di 17 decembre Di 18 decembre Di 18 decembre Di 18 decembre Di 19 decembre Di 10 dece	Di 03 novembre			D	
Di 17 novembre Di 24 novembre Di 25 novembre Di 26 novembre Di 01 décembre Cross A632 Plaisance du Touch (31) Sa 07 Ch Dep Lancers longs 31 32 82 CA et + Di 08 décembre Di 08 décembre Di 08 décembre Di 08 décembre Cross de Muret Di 15 décembre Di 15 décembre Di 15 décembre Di 15 décembre Di 16 decembre Di 17 novembre Di 18 décembre Di 18 décembre Di 19 decembre Di 20 decembre Di	Di 10 novembre	run experience	,		Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes)
Di 24 novembre Cross Hubert André Carmaux (81) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (contrôl antidopage) Sa 07 Ch Dep Lancers décembre Industrial de la via roman accitana Carmaux (81) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (contrôl antidopage) Athlè Lauragais Olympique sera représenté (contrôl antidopage) Athlè Lauragais Olympique sera représenté Contrôl antidopage Athlè Lauragais Olympique sera représenté Contrôl antidopage Athlè Lauragais Olympique Sera deprésenté Contrôl antidopage Athlè Lauragais Olympique Athlè Lauragais Olympique Sera deprésenté Du haut niveau à voir Du haut	Di 10 novembre				
Di 01 décembre Cross A632 Plaisance du Touch (31) Sa 07 Ch Dep Lancers longs 31 32 82 CA et + Di 08 décembre Cross de Muret Di 08 décembre Cross de Blagnac Di 15 décembre Sa 28 Trail de la via romana occitana Cross Country Di 12 janvier Ch Dep DA JU ES Tres Cat Salle 31 32 82 Sa 18 janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 Janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 Janvier Meeting Perche Haies Satuc Ji Roda des Muret (31) Di 10 des des Muret Cross de Muret Muret (31) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté (contrôl antidopage) Athlè Lauragais Olympique sera représenté (contrôl antidopage) Athlè Lauragais Olympique sera représenté Di Di 18 Lauragais Olympique sera représenté Di Di 18 Lauragais Olympique sera représenté Di Di Di Di Di Lauragais Olympique sera représenté Di D	Di 17 novembre			N	Athlè Lauragais Olympique sera représenté (athlètes)
Sa 07 décembre longs 31 32 82 CA et +	Di 24 novembre	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N	
décembre longs 31 32 82 CA et et + Candidature et et + Cross de Muret Muret (31) R Athlè Lauragais Olympique sera représenté Di 08 décembre Ronde (10 et 5km) Ramonville (31) D D Di 08 décembre Ch Europe de cross-country Di 15 décembre Ronde des ecolemes Ronde des ecolemes Ronde des ecolemes Participent en Seniors) Sa 28 Trail de la via romana occitana Ch Dep CA JU ES Teonton (31) Tes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Seniors) Di 12 janvier Ch Dep 31 Cross Country Seniors) Di 12 janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 Janvier Participent Partici	Di 01 décembre	Cross A632		R	
Di 08 décembre Ronde (10 et 5km) Ramonville (31) D Du haut niveau à voir Di 15 décembre Cross de Blagnac Blagnac (31) D Du haut niveau à voir Di 15 décembre Ronde des eoliennes Rounde des eoliennes Rounde des eoliennes Ch Dep CA JU ES Tres Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors) Di 12 janvier Ch Dep 31 Cross Country Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 janvier LAO EC Salle janvier Meeting Perche Haies Satuc Meeting Perche Haies Satuc Meeting Perche Janvier Meeting Perche Haies Satuc Meeting Perche Janvier Minde France Cross Minde Franc	Sa 07 décembre	longs 31 32 82 CA		D	
Di 08 décembre Di 08 décembre Cheurope de cross-country Di 15 décembre Cross de Blagnac Blagnac (31) Di 15 décembre Cross de Blagnac Blagnac (31) Di 15 décembre Ronde des eoliennes Sa 28 Rounens (31) Di 15 décembre Praid de la via frail de la via fromana occitana Sa 11 janvier Ch Dep CA JU ES Tes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors) Di 12 janvier Ch Dep 31 Cross Country Di 12 janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 janvier Meeting Perche Haies Satuc (31) Sa 25 Di 26 janvier Vi finale France Cross (81) Di 26 janvier Vi finale France Cross (81) Ramonville (31) D uhaut niveau à voir Du haut niveau à voir Promon (31) D D D D D D D D D D D D D D D D D D D	Di 08 décembre	Cross de Muret	Muret (31)	R	Athlè Lauragais Olympique sera représenté
Di 08 décembre Ch Europe de cross-country Di 15 décembre Cross de Blagnac Blagnac (31) Di 15 décembre Ronde des eoliennes Sa 28 décembre Ch De Ch De Ch JU ES Tres Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors) Di 12 janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 janvier Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc Meeting Perche Haies Satuc Matalya (Turquie) I Du haut niveau à voir R Du haut niveau à voir Du haut niveau à voir Du haut niveau à voir R Du haut niveau à voir Du haut niveau à voir Paul au haut niveau à voir Paul au haut niveau à voir Du haut niveau à voir Pu haut niveau à voir Pu haut niveau à voir Du	Di 08 décembre	Ronde (10 et 5km)		D	
Di 15 décembre Ronde des eoliennes Roumens (31) D	Di 08 décembre			I	Du haut niveau à voir
Sa 28 Trail de la via romana occitana D D Tronton (31) Tronton (31) D Tronton (31)	Di 15 décembre	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	R	and the second s
Sa 28 décembre Trail de la via romana occitana Ch Dep CA JU ES Ttes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors) Di 12 janvier Ch Dep 31 Cross Country Auterive (31) Di Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 pinvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc Meeting Perche Haies Satuc Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross (81) Di 20 de la via romana occitana Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les Mines (81) Di 26 janvier Via finale France cross Cagnac les M	Di 15 décembre			D	
Ttes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors) Di 12 janvier Ch Dep 31 Cross Country Sa 18 janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 janvier Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc (31) Sa 25 Di 26 janvier Di 26 janvier V4 finale France cross (81)	Sa 28 décembre	Trail de la via	Lavaur (81)	D	The Hard of Land of La
Country Sa 18 janvier Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 janvier Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc Meeting Perche Haies Satuc Sa 25 Di 26 janvier Di 26 janvier V4 finale France cross Cagnac les Mines (81)	Sa 11 janvier	Ttes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en	Fronton (31)	D	
Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82 Sa 18 Di 19 janvier Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc (31) Sa 25 Di 26 janvier Di 26 janvier Meeting Perche Cross Cagnac les Mines (81)	Di 12 janvier		Auterive (31)	D	
janvier Sa 25 janvier Meeting Perche Haies Satuc (31) Sa 25 Di 26 Janvier Di 26 janvier Va finale France cross R Cagnac les Mines (81)	Sa 18 janvier	Meeting CA JU ES	Fronton (31)	D	
Haies Satuc (31) Sa 25 Di 26	Sa 18 Di 19 janvier	LAO EC Salle	Bompas (66)	R	
janvier Di 26 janvier Va finale France cross Cagnac les Mines (81) R Image: Cagnac les Mines (81)	Sa 25 janvier			D	
cross (81)	Sa 25 Di 26 janvier	LAO Ca Ju Es Salle	Tarbes (65)	R	
Di 26 janvier Ronde Givree Auchan Castres (81) D	Di 26 janvier			R	
	Di 26 janvier	Ronde Givree Auchan		D	







